



香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士
李灼珊

眼袋大易顯老 中藥冷敷助除

現代人經常熬夜，加上睡眠不足，除了出現黑眼圈外，更有可能形成「眼袋」。眼袋愈大愈影響外觀，更會給人一種衰老或精神不振的感覺。這次邀請香港註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享如何透過改善生活習慣、中藥冷敷、食療等，改善眼袋大及黑眼圈問題，讓大家回復自信健康美。

李灼珊表示，出現眼袋的原因有很多，年紀大了眼部的肌肉下垂，會逐漸形成眼袋。若腎功能較差，水濕滯留在眼睛周圍，亦會出現眼袋。此外，亦有些人屬於先天眼球較凸出，或眼周的肌肉較多，外觀上都讓人感覺有眼袋。若是年輕一族有眼袋困擾，大多與生活習慣不良有關。但無論是什麼原因，出現眼袋結果只有一個，就是令人看起來沒有精神，甚至顯得衰老。

想消除眼袋，單靠坊間的美顏產品並不容易，必須多方面配合，內外兼顧並持之以恆，才可令眼袋消失。李灼珊建議在生活習慣方面下手，並輔以中藥外敷改善。首先要注意作息時間，早睡早起，休息足夠精神特別好，眼袋自然不會太明顯；其次要多做運動，幫助氣血運行暢順，眼袋也會有所改善；最後再配合中藥冷敷。

材料：黃芪、白芫、蒼朮。

做法：將分量相同的材料磨粉後，存放在儲氣瓶內待用。進行冷敷前，用2茶匙材料加冰水攪勻，用紗布覆蓋外敷眼睛周圍，每晚一次，10次為一療程。

功效：有行氣祛濕、收斂的效果，用多了就會見效。



■ 材料磨粉後
需妥善保存。

■ 眼袋或黑眼圈都會影響儀容。

■ 冷敷須持之以恆。

食療 改善黑眼圈

至於黑眼圈，也是莘莘學子、上班族、夜蒲一族等的永恆問題，也是一個影響外觀的重要問題，李灼珊表示，出現黑眼圈原因或反映身體某些狀況，必須小心處理。一般來說，由於長期生活緊張，工作或學習壓力大，精神疲勞過度；又或情緒欠佳卻未能適當宣洩，體內的血液循環減慢，便會在下眼瞼比較薄的皮膚位置出現瘀青晦暗的黑眼圈。所以在中醫來說，黑眼圈可能反映腎虛、肝鬱、血瘀等問題，可用不同的食療改善，以下為幾種常見的黑眼圈類型：

■ **腎虛型黑眼圈**：表現是眼眶周圍發黑、頭暈耳鳴、記憶力衰退、健忘失眠、腰膝痠軟。食療可選杞子、菊花、熟地、杜仲等煎水服用。

■ **肝鬱型黑眼圈**：表現是眼眶灰黑晦暗、煩躁不安、夜寐不寧、脅肋部脹痛、胃口欠佳。食療可選玫瑰花、茉莉花等泡茶沖服。

■ **血瘀型黑眼圈**：眼眶以至面色和唇色紫青、皮膚乾燥，或有慢性疼痛，女性可伴有月經不調。食療可選益母草、丹參等煎水服用。

此外，鼻敏感或經常感冒的人士，頭面部氣血循環相對較差，也是黑眼圈的「常客」。李灼珊建議這類人士多按壓鼻翼兩旁的迎香穴，有宣通鼻竅，改善氣血循環的功效。以上食療或按摩都十分簡單，如有疑問請先諮詢註冊中醫師。

■ 按摩迎香穴
可改善氣血
循環問題。



敷眼 注意事項

■ 冷敷是利用冰涼觸感的方法收縮血管，緩解眼底皮膚變色和腫脹。

■ 輕輕壓在眼睛底下和周圍部位，確保覆蓋整個眼袋。

■ 敷眼睛前，一定要清潔消毒雙手，避免將細菌帶到眼睛。

■ 每次冷敷眼睛不宜超過5分鐘，也不要用力擠壓眼睛。

■ 如果覺得眼睛刺癢，或有任何不適，建議馬上停敷。

■ 除敷眼外，也要從日常中養成良好生活習慣，記得保持充足的睡眠。

龍眼肉：龍眼是一種常綠熱帶果樹，主產地在內地和泰國等，以廣西博白和福建莆田所出產的最著名。廣西簡稱桂，所出產的龍眼肉數量龐大，果實圓勻，所以又名為桂圓。龍眼肉藥用歷史悠久，一直以來是藥食兩用的上佳材料。龍眼肉是指龍眼的假種皮，一般人稱作「果肉」，性味偏溫，具有補益心脾、養血安神的功效，用於治療氣血不足、健忘失眠等症狀。選取果形完整、外觀勻稱、肉厚、質細軟、色澤棕黃的龍眼肉配以枸杞子、菊花等作茶，既可明目又可安神，而且製作簡單，適合閒時飲用和款待親友。



龍蒴葉：為嶺南特色中草藥，在兩廣地區常以它作涼茶料，是傳統壯瑤醫藥的常用藥。龍蒴葉四季常青，葉片呈匙形，廣泛種植在公園、園圃、鄉村等地，是一種極具藥食和觀賞價值的園林綠化植物。鮮品的葉面深綠色，葉脈處呈灰白色，乾時黃白色，細小的花朵為紫紅色，於夏秋期間摘取大片，完整的青綠色老葉最為合適。龍蒴葉性平，具有潤肺止咳和通便的功效，用於治療肺燥、咳嗽、咽痛、失音和便秘等症狀。民間流傳，藥補不如食補，食補不如湯補，而南方地區亦擅長以龍蒴葉作「湯補」，如龍蒴葉瘦肉湯能舒緩咽喉乾燥、上火和咳嗽等症狀。



龍年談「龍」藥

龍代表吉祥，也是中華民族的圖騰和象徵，一直以來中國人都自稱為龍的傳人，龍在中華文化有着舉足輕重的地位。適逢龍年臨近，現在為大家介紹兩種與龍字有關的常用中藥。同時，謹代表本會全人祝各位龍馬精神、身體健康。



蕭漢松
國家執業中藥師、
國際中藥及
食品發展聯會主席